

## **Ikääntyminen vaikuttaa kehoon ja hyvinvointiin.**

Tavanomaisia muutoksia: sydämen-, hermoston-, aineenvaihdunnan-, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, insuliiniresistenssi, ihon rakenteen ja ulkonäön muutokset. Peniksen-, eturauhasen-, genitaalialueen- ja rintojen muuttuminen ja sairaudet.

Muutokset vaikuttavat kokonaisvaltaisesti, mutta yksilöllisesti. Yleensä seksuaaliset tarpeet säilyvät muutoksista huolimatta.

### **Kysy rohkeasti, jos....**

- tarvitset lisää tietoa kehon muutosten, sairauden tai lääkityksen vaikutuksista seksuaaliterveyteen, seksuaalisuuteen ja seksikäyttäytymiseen esim. halujen kohtaamattomuuteen, kiinnostukseen ja kykyyn tehdä seksiä.

## **Ikääntynyt tuntee elämänsä loppuun saakka.**

Tunne-elämään vaikuttavat monenlaiset tekijät: läheisten menetys, pelot omasta terveydestä ja yksinäisyydestä. Ikääntynyt kaipaa turvaa, läheisyyttä, kontaktia toisiin ihmisiin, kosketusta ja hyväksytyksi tulemista. Rakastumisen ja rakastetuksi tulemisen tunne ja seksuaalinen kiinnostus ovat osa ikääntyneen tunnetarpeita. Yksinäisyys ja turvattomuus suhteessa vaikuttavat seksuaaliterveyteen ja seksikäyttäytymiseen.

### **Kysy rohkeasti, jos....**

- sinulla ei ole läheistä tai kumppania, jonka kanssa voit keskustella peloista, yksinäisyydestä ja menetyksistä.
- sinulla ei ole ihmistä, jonka kanssa voit koskettaa ja osoittaa läheisyyttä tai sinulla ei ole ihmissuhdetta, jossa seksuaaliset tarpeet tulevat huomioiduksi ja haluat keskustella asiasta.
- sinulla ei ole turvallista ihmissuhdetta.

## **Ihminen on seksuaalinen syntymästä kuolemaan.**

Suutelu, intohimo, rakkaus, ihastuminen, yhdyntä, suuseksi, itsetyydytys ja fantasiat. Rakkaus, seksi ja läheisyyden tarpeet kuuluvat kaikkiin ikävaiheisiin. Seksuaalisuus, seksuaalinen aktiivisuus ja mieltymykset ovat yksilöllisiä ja ne voivat muuttua. Tähän voivat vaikuttaa esim. kivut, asennot, koettu väkivalta, sairaus, lääkitys ja muutokset mielenterveydessä.

### **Kysy rohkeasti, jos....**

- mietit omaa seksikäyttäytymistäsi tai tarvitset tietoa seksuaalisuudesta, seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksiin liittyvistä apukeinoista.
- tarvitset sukupuolitauteista tai tietoa turvallisesta seksistä.
- seksin tekeminen on vaikeutunut oman sairautesi, kumppanin sairauden tai lääkityksen vuoksi.
- sinulla on seksuaalisten tarpeiden tyydyttämiseen liittyviä pulmia: halujen kohtaamattomuus, kiihottuminen, laukeaminen, yhdyntäkipu tai erektiohäiriö.

## PUHUTAAN SEKSISTÄ!

### Opas ikääntyneille ja ammattilaisille keskustelun tueksi

Materiaali on ikääntyneiden  
Puhutaan seksuaalisuudesta ja  
seksistä -ryhmätoiminnan tuote.

[www.oetk.fi](http://www.oetk.fi)

[www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi)

Tietoiseksi puhelinneuvonta p. 040 675 3200

Vuolle Senioritoiminta p. 050 463 4789

### Vinkkejä ammattilaiselle

Ammattilaisen on tiedostettava ikääntyneen sukupolven vaikeus ottaa puheeksi seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyteen ja turvalliseen seksiin liittyvät asiat. Tarjoa tilaisuus keskustelulle. Järjestä tarvittaessa aikaa tilanteen kartoittamiselle. Ohjaa lääkärille, seksuaalineuvojalle tai seksuaaliterapeutille.

### Keskustelkaa näistä:

- Ikääntymiseen liittyvät muutokset sairauden ja/tai lääkityksen vaikutukset seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyteen ja seksikäyttäytymiseen.
- Turvallinen seksi ja sukupuolitaudit.
- Järjestöjen laaja-alainen asiantuntemus, seksuaalineuvontakeskukset ja verkkoauttaminen.

**VUOLLE**  
Senioritoiminta



**PUHUTAAN SEKSISTÄ!**  
Opas ikääntyneille ja ammattilaisille  
keskustelun tueksi